

Introducció a la Comunicació No Violenta

DURADA: 20h

DATA: Dijous 2, 9, 16, 23 i 30 de novembre, de 10h a 14h.

LLOC: Centre Cívic La Mariola. Artur Mor 1, Lleida.

Curs en castellà

INTRODUCCIÓ

La formació ens conduirà des dels conceptes bàsics de la Comunicació No Violenta (CNV) a una comprensió més profunda del propòsit i les implicacions que la CNV té a les nostres vides i al món. Practicarem unes habilitats comunicatives dedicant atenció conscient als sentiments i les necessitats: les pròpies i les de l'altre. Posarem en pràctica el reconèixer el que està viu en mi, expressió verbal del que em passa i desenvoluparem la capacitat de veure l'altre.

FORMADORA

Amalasiri Murcia, llicenciada en Filologia Hispànica i formadora certificada pel *Center for Non Violent Communication*. Practicant de Comunicació No Violenta meditació i Budisme des del 2005. I **Cristina Poll** (ajudant), terapeuta corporal: Shiatsu i moviment, medicina tradicional xinesa i practicant de Comunicació No Violenta.

OBJECTIUS

1. Conèixer i practicar eines que milloren la comunicació.
2. Connectar amb obertura i sense judicis amb mi mateix i amb l'altre.
3. Despertar una mirada amable a la nostra pròpia violència.
4. Practicar l'auto-empatia que em permeti estar disponible a l'altre.
5. Estar més obert, present i eficaç en els conflictes.

CONTINGUTS

1. Que és comunicació. Que és comunicació violenta vs. comunicació No Violenta.
2. Observació i avaluació.
3. Sentiments i pensaments.
4. Necessitats i estratègies.
5. Peticions i exigències.
6. Escoltar i dir "no".
7. Empatia i auto-empatia.
8. Situacions de conflicte i converses difícils.

METODOLOGIA

1. Marc teòric: descripció dels conceptes bàsics.
2. Exercicis pràctics: involucrarem el cos en l'experiència de l'aprenentatge, expressió verbal i corporal.
3. Coneixement compartit: exercicis de forma individual, en parelles i grups reduïts. Posada en comú en grup gran.
4. Aplicar el que anem aprenent a les classes per al dia a dia amb alguna tasca específica.
5. Aprenentatge amb casos pràctics: mitjançant casos reals que aportin els participants.

Cada sessió contindrà un espai per treball corporal per practicar l'estar present. Uns continguts teòrics i uns exercicis, demostracions, jocs de rol per adquirir una experiència pràctica de la CNV i desenvolupar destresa per a la vida quotidiana. Abans d'atendre el curs es recomana llegir el llibre *Comunicación No-Violenta, un lenguaje de vida* de Marshall Rosenberg.